

Bijeenkomst 8

EHBO-kit voor Veiligheid

EHBO-kit

Het laatste hoofdstuk van de reader die hoort bij de Trauma-Sensitieve Mindfulness Training ligt voor je. De afgelopen 8 weken zijn er allerlei thema's aan de orde geweest, die te maken hebben met Trauma-Sensitieve Mindfulness. Het is nu tijd om deze thema's mee te nemen je leven van alledag in, zodat je ook na deze 8 weken steeds meer vanuit veiligheid kunt leven. De thema's vormen als het ware de inhoud van een EHBO-kit voor Veiligheid. Zo hebben we onder meer stil gestaan bij 'veiligheid', 'penduleren' en 'veerkracht'.



Veiligheid

Wanneer een mens onveiligheid ervaart en de onveilige gebeurtenis overweldigend is en er niet de mogelijkheid bestaat om adequaat te reageren dan 'leren' we om met trauma-afweer te leven. Trauma wordt dan tijdelijk 'veilig' opgeborgen tot de omstandigheden gunstig genoeg zijn om de niet verwerkte ervaring veilig aan het licht kunnen brengen. Veiligheid vormt dan ook de basis van de EHBO-kit. Veiligheid is essentieel in ieder mensenleven. *Veiligheid eerst.*

Onveiligheid leidt tot stagnatie, isolatie en fragmentatie. Ons lichaam reageert namelijk vanzelf op een overweldigende ervaring. De automatische piloot van samentrekking of afwezigheid wordt in werking gesteld. Dit is een intelligente en effectieve automatische reactie van het lichaam, die helpt om te kunnen blijven functioneren in het dagelijks leven. Gevolg is wel dat dat wat we niet aan kunnen ondergronds gaat en geïsoleerd raakt. Wanneer het lichaam wordt herinnerd aan trauma reageert het op dezelfde lichamelijke automatische piloot. Je bent niet verantwoordelijk voor deze reactie. Zolang de automatische piloot opduikt, heb je dat blijkbaar nodig om te (over)leven. Op het moment dat het leven veilig(er) door

jou wordt ervaren, kondigt het gefragmenteerde deel zich echter aan. Dat gebeurt wanneer je je gezien en gehoord voelt en als je voldoende veerkracht hebt ontwikkeld. Het is belangrijk om die aankondiging dan te (h)erkennen en het afgesplitste deel vanuit veiligheid tegemoet te treden. Om dat te kunnen doen, is het nodig om weet te hebben van veiligheid en veiligheidsankers in je leven.

NIEUWE GEWOONTES IN HET DAGELIJKS LEVEN veiligheidsankers en hulpbronnen

Zet je zintuigen open voor prettige en fijne ervaringen:

- ❖ in je huiskamer of slaapkamer
- ❖ in je tuin
- ❖ op je werkplek.

Ontdek veilige plekken in je lichaam:

- ❖ je voeten
- ❖ je handen
- ❖ je adem

Deze nieuwe gewoontes in het dagelijks leven kunnen je ondersteunen als veiligheidsankers en hulpbronnen, wanneer het onveilige zich aankondigt. *Veiligheid eerst!*



De aarde draagt mij.
Ik neem de tijd om te voelen
wat dit mij geeft.



Mijn lichaam ademt vanzelf.
Daar hoef ik niets voor te doen.
Hier sta ik even bij stil.



Er is ruimte om me heen:
achter, voor, links, rechts,
boven en onder me.
Fijn, om even bij stil te staan.



Ik denk nu aan iemand
die mij doet glimlachen.
Hier wil ik nu drie minuten
van genieten.

Een belangrijke oefening, die je kan ondersteunen bij het resetten in momenten, die door jou als onveilig worden ervaren, is de 4-stappen oefening. Het is een oefening waardoor je weer oog krijgt voor hulpbronnen zoals je lichaam, je medemens en de veiligheidsankers in je omgeving. Met de 4-stappen oefening maak je een knip in je automatische reactie en schep je ruimte om je te oriënteren op je veiligheidsankers. Je zoekt te midden van onveiligheid je toevlucht tot veiligheid. *Veiligheid eerst!*

Wanneer je geoefend raakt in het steeds weer terug keren naar veiligheid als je merkt dat je iets als onveilig ervaart, ontstaat er ruimte om vanuit veiligheid naar onveiligheid te bewegen. Dit benaderen van onveiligheid vanuit veiligheid gebeurt op een behoedzame en respectvolle manier, vanuit het weten dat je altijd weer terug kunt keren naar veiligheid. Je pendelt van veiligheid naar onveiligheid, naar veiligheid, naar onveiligheid, zoals het voor jou mogelijk is. Op die manier kom je langzaam maar zeker in aanraking met de geïsoleerde en gefragmenteerde delen. Je leert deze onbekende delen kennen. Er ontvouwt zich een weg tot hereniging en heling.

MEDITATIES

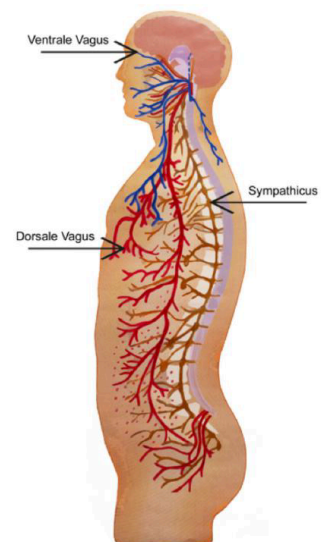
Meditaties, die kunnen ondersteunen in het ontdekken van veiligheidsankers, het navigeren en penduleren zijn:

- ❖ compassionele aanraking
- ❖ trauma-sensitieve bodyscan
- ❖ fundamenteel bewustzijn
- ❖ het midden als centrum
- ❖ jezelf ontmoeten in twee delen
- ❖ vanuit het midden naar het fundamenteel bewustzijn

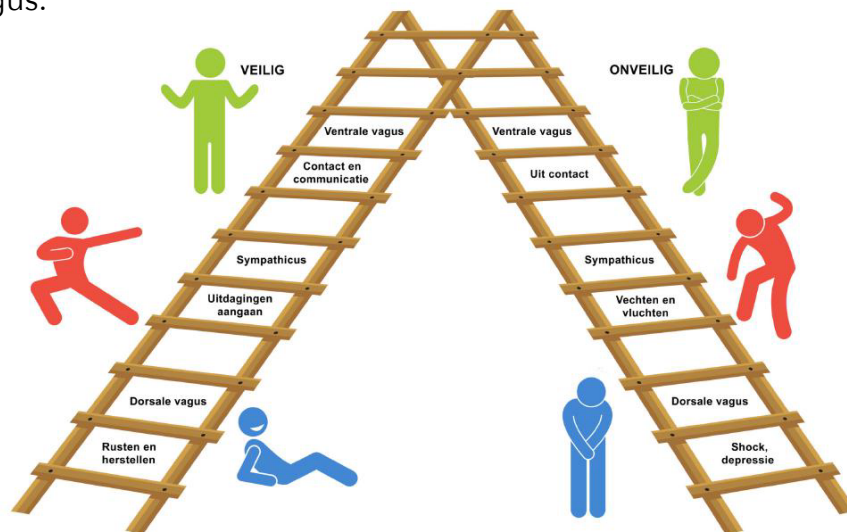
Auto-regulatie en co-regulatie

Auto-regulatie speelt een belangrijke rol binnen mindfulness. Je leert stress te reguleren door jezelf hulp te bieden en je eigen veerkracht te vergroten

Via co-regulatie reguleer je óók stress, maar dan in het samenzijn met anderen. Je leert jezelf hulp te bieden in relatie met een ander. Juist co-regulatie speelt een belangrijke rol bij Trauma-Sensitieve Mindfulness. Want één van de redenen dat we een ervaring niet konden verwerken, ligt in het feit, dat er geen mensen om ons heen waren, die ons hielpen, steunden en begrepen. Nu is het dus extra belangrijk dat we leren op te merken dat steun, begrip en liefdevol aanvoelen wél mogelijk is tussen mij en de ander.



Kennis over ons Autonome Zenuwstelsel kan ons helpen dit te begrijpen en om te leren opnieuw vertrouwen te krijgen in relaties. Daarom hier nog eens de theorie: Het Autonome Zenuwstelsel bestaat uit de dorsale vagus, de sympathicus en de ventrale vagus.



Via de ventrale vagus staan we in verbinding met andere mensen, en vanaf die trede van de ladder kan er ook weer gewerkt worden aan herstel van veiligheid wanneer we ons aan de onveilige kant van de ladder begeven. Het doen van partneroefeningen kan behulpzaam zijn in het hervinden van de veilige kant van de ladder.

PARTNER-OEFENINGEN

Voor een partner-oefening spreek je af met een veilige partner op een rustige plek. Spreek vooraf praktische zaken met elkaar af (de tijd, wie begint met spreken, wie begint met luisteren enz.). Neem altijd tijd om comfortabel te komen zitten, even een moment om te ankeren door aandacht aan je voeten/handen/adem te geven. Samen tijd nemen om jullie gezamenlijke ruimte van aanwezigheid op te merken, bewust van jullie wij-zintuig. En dan nodig je elkaar uit om te spreken over bijvoorbeeld: veilig - tevreden - verbonden. Of over de veilige sfeer van je gedachtenwereld en de onveilige sfeer van je gedachtenwereld. Zijn er uitdagende vragen bij, vraag dan altijd of je die mag stellen, en weet altijd dat je 'nee' mag zeggen.

Zie voor meer voorbeelden de thuisoefeningen bij de verschillende hoofdstukken van deze reader.

Ook zijn er ventrale vagus-oefeningen. Deze lichaamsgerichte oefeningen stimuleren de ventrale vagus, waardoor dit deel van het Autonome Zenuwstelsel op veilig wordt gezet.

VENTRALE VAGUS OEFENINGEN

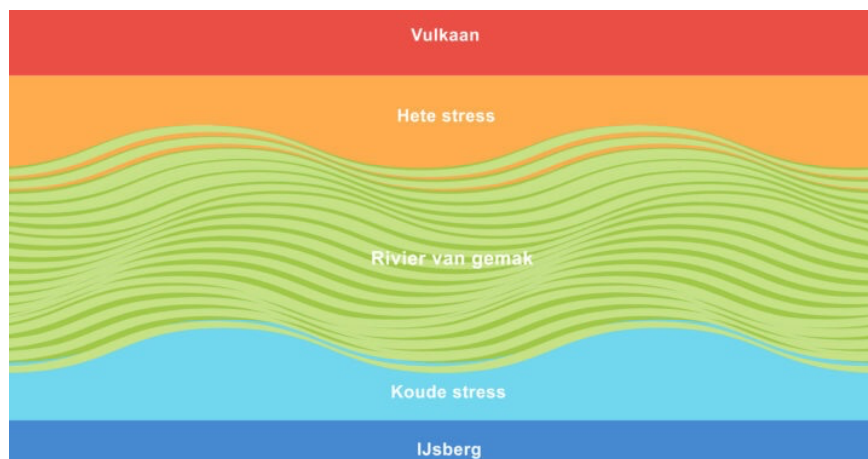
Om de ventrale vagus te stimuleren kun je de volgende oefeningen doen:

- ❖ de liggende ventrale vagus-oefening
- ❖ de zittende ventrale vagus-oefening

Dit op veilig zetten van de ventrale vagus heeft weer invloed op het ervaren van veiligheid en onveiligheid in relatie tot een ander. De sporen, achtergelaten door trauma, zijn als een bril waardoor wij de wereld bekijken, en deze bril schept het beeld van onveiligheid, ook als de werkelijkheid anders is. Door de ventrale vagus te stimuleren wordt onze blik op onze omgeving en de mensen in onze omgeving minder gekleurd door onveiligheid.

Veerkracht

De rivier van gemak ondersteunt ons in het reguleren van het wel en wee in ons leven. Kleine en respectvolle stappen, waarmee we onze rivier van gemak met haar hete en koude oevers behoedzaam benaderen, maken ons meer en meer veerkrachtig. De rivier van gemak wordt breder. Door de rivier van gemak en de oevers van de rivier te verkennen, krijgen we overzicht en inzicht in onze stressvolle (hete of koude) momenten en leren we meer en meer veerkrachtig te functioneren in ons dagelijks leven.



Wanneer hete of koude trauma-stress je rivier van gemak versmalt, dan is er niet veel voor nodig om je uit balans te brengen. Bewustzijn van het rivierenlandschap van 'veerkracht en (trauma-)stress' heeft tot gevolg dat onze rivier van gemak zich meestal vanzelf verbreedt.

VEERKRACHT-OEFENINGEN

Om veerkrachtige in ons dagelijks leven te functioneren, zijn de volgende (lichaams)oefeningen behulpzaam:

- ❖ een handvol compassie
- ❖ een handvol gemak
- ❖ een handvol dankbaarheid
- ❖ de lemniscaat

Ook de volgende meditaties zijn ondersteunend:

- ❖ het midden als centrum
- ❖ vanuit het midden naar het fundamenteel bewustzijn

Wat je hebt opgemerkt tijdens bijeenkomst 8

Voel je vrij om notities te maken over dat wat je tijdens bijeenkomst 8 hebt opgemerkt.